

Menú para la Educación Temprana de Puget Sound Educational Service District

PSESD Early Learning

Maestro(a)
Menú
Teléfono

FAX: (888) 311-1842
Correo Electrónico: menus@pugetsoundhs.org
Debe ser entregado el 5

Almuerzo
Sep 2014

5 alimentos de USDA/CACFP para el Almuerzo: Leche, Grano, Fruta/ Verdura (2-Frutas, 2-Verduras o 1 Fruta/1 Ver), Carne/ Alternativa. Las papas son verduras (no un grano). La mantequilla de cacahuate se debe suplementar con otra carne/ alternativa. Utilice la columna izquierda como ayuda para los componentes y los

4 Componentes - 5 alimentos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche: 6 oz	1 Leche 1%	2 Leche 1%	3 Leche 1%	4 Leche 1%	5 Leche 1%
Fruta/ Verdura	F/V Manzana en Rebanada:	F/V Mandarinas	F/V Ciruelazno	F/V Kiwi	F/V Piña
Fruit/Veg	F/V Brócoli al Vapor	F/V Ejotes (judías)	F/V Camote, Frijoles Pinto*	F/V Tiras de Zanahoria y Apio Dulce	F/V Chiles Pimientos Dulces
Grano: 1/2reb, 1/4	G Palo de Pan Integral	G Arroz Integral	G Pan Integral	G Pan Integral	G Pizza con Masa Integral
Carne: 1.5 oz.	C Pollo Rostizado	C Medallones de Pollo	C Pilo*	C Res estilo Sloppy Joe	C Queso/ Salchicha de Pavo
Substituciones			*Ver Estofado de la Cosecha		
Leche: 6 oz	8 Leche 1%	9 Leche 1%	10 Leche 1%	11 Leche 1%	12 Leche 1%
Fruta/ Verdura	F/V Peras	F/V Manzana en Rebanada	F/V Melocotones	F/V Melocotones	F/V Gajos de Naranja
Fruit/Veg	F/V Guisantes	F/V Espinaca/ Lechuga	F/V Vegetales Mixtos	F/V Espinaca/ Lechuga	F/V Guisantes Dulces
Grano: 1/2reb, 1/4	G Arroz Integral*	G Tortilla Integral	G	G Pan Integra	G Pan Integra
Carne: 1.5 oz.	C Huevos, Jamón de Pavo*	C Carne de Pollo para Taco	C Macarrón con Queso	C Tortita de Pescado	C Mantequilla de Girasol/ Jalea
Substituciones	*Arroz Frito Saltado (stir fry)	Queso Rayado/Salsa Espesa			Queso en Tira
Leche: 6 oz	15 Leche 1%	16 Leche 1%	17 Leche 1%	18 Leche 1%	19 Leche 1%
Fruta/ Verdura	F/V Manzana en Rebanada:	F/V Mandarinas	F/V Peras	F/V Kiwi	F/V Frutas del Bosque
Fruit/Veg	F/V Brócoli*	F/V Frijoles Cocidos	F/V Calabacita/ Espinaca	F/V Guisantes/ Zanahorias	F/V Profiterol de Camote
Grano: 1/2reb, 1/4	G Pasta Integral*	G Pan Integral	G Fideos de Lasagna Integrales	G Arroz Integral	G Pan Integral
Carne: 1.5 oz.	C Pollo*	C Hamburguesa	C Carne de res molida/Queso	C Pechugas de Pollo Marinadas en Limón	C Pollo Horneado
Substituciones	*Ver Pasta de Pollo	Rodajas de Tomate			
Leche: 6 oz	22 Leche 1%	23 Leche 1%	24 Leche 1%	25 Leche 1%	26 Leche 1%
Fruta/ Verdura	F/V Manzana en Rebanada:	F/V Fresas	F/V Ciruelazno o Ciruelas	F/V Gajos de Naranja	F/V Mango
Fruit/Veg	F/V Zanahoria, Papas Apio	F/V Papas Fritas de Camote	F/V Tiras de Zanahoria y Apio	F/V Vegetales Mixtos a Estilo Asiático*	F/V Espinaca y Lechuga
Grano: 1/2reb, 1/4	G Pan de Maíz	G Pan Integral	G Pan Integral	G Arroz Integral	G Totopos (chips) de Tortilla bajos en sodio
Carne: 1.5 oz.	C Carne de Res Estofada	C Medallones de Pescado	C Ensalada de Huevo	C Carne de Cerdo para "Stir Fry"	C Carne de Pavo Molida para Ensalada de Taco
Substituciones				*Ver Cerdo Saltado	Salsa Espesa
Leche: 6 oz	29 Leche 1%	30 Leche 1%	1 Leche 1%	2 Leche 1%	3 Leche 1%
Fruta/ Verdura	F/V Guisantes y Zanahorias	F/V Peras	F/V Melón de la Temporada o Fruta de la Estación	F/V Manzanas en Rebanadas	F/V Salsa Marinara
Fruit/Veg	F/V Frijoles Cocidos	F/V Puré de Papa	F/V Brócoli, Cebolla, Chiles Pimiento Dulces	F/V Sopa de Tomate	F/V Ensalada Verde
Grano: 1/2reb, 1/4	G Arroz Integral*	G Pan Integra	G Fideos Integrales	G Pan Integra	G Espaqueti Integra
Carne: 1.5 oz.	C Pescado Horneado	C Tiras de Pollo Horneadas	C Chow Mein de Pollo	C Sándwich de Queso a la Plancha	C Carne de Pavo Molida
Substituciones					

Para las comidas que se sirven bajo USDA CACFP: Esta institución que proporciona igualdad de oportunidades.